

7月予定献立表

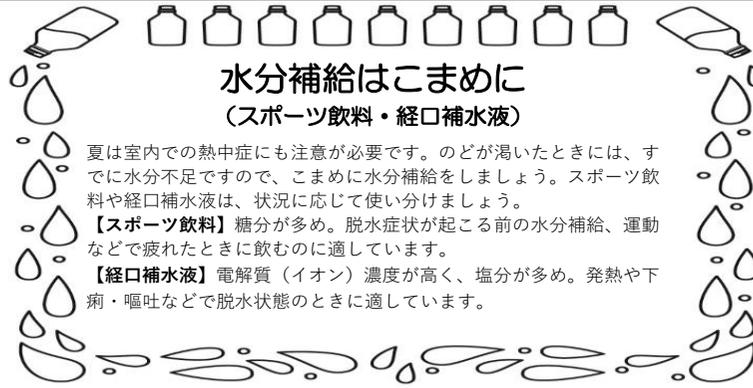
日	曜日	全 児 童		3歳未満児	日	曜日	全 児 童		3歳未満児
		昼食		10時おやつ			昼食		3時おやつ
1	土	やきそば 小松菜スープ	枝豆 くだもの	牛乳 お菓子	18	火	バターロール ラーメンサラダ	豚肉のマーマレード焼き 小松菜と卵のスープ くだもの	アイスクリーム 牛乳
3	月	ごはん 磯香あえ	マーボー豆腐 くだもの	牛乳 米入りごまクッキー	19	水	夏野菜カレーライス フレンチサラダ	えのきともやしのスープ くだもの	牛乳 ごまラスク 牛乳
4	火	バターロール 春雨サラダ	鶏肉の米粉ザンギ 野菜スープ くだもの	お茶 チャーハンおにぎり	20	木	ごはん 大豆とひじきの煮物	ほっけの香味焼き みそ汁(大根・なめこ) くだもの	牛乳 さつま芋もち 牛乳
5	水	ごはん ごまあえ	えび豆腐のみそ炒め かき玉汁 くだもの	牛乳 きなこクリームサンド	21	金	ごはん 三色ナムル	鶏肉の甘酢あん みそ汁(豆腐・ふのり) くだもの	牛乳 マシュマロクリスマスビー 牛乳
6	木	ごはん きんぴらごぼう	さばの照り焼き くだもの	牛乳 ドーナツ	22	土	五目冷や麦 枝豆	くだもの	牛乳 お菓子 牛乳
7	金	ごはん カラフルサラダ	野菜あんかけ卵焼き くだもの	牛乳 ふかし芋	24	月	ごはん 納豆あえ	肉じゃが みそ汁(豆腐・ほうれん草) くだもの	牛乳 シュガートースト 牛乳
8	土	わかめうどん あえもの	くだもの	牛乳 お菓子	25	火	食パン 大根サラダ	鶏肉のトマト煮 マカロニスープ くだもの	牛乳 とうもろこし 牛乳
10	月	ごはん 野菜炒め	鶏肉のさっぱり焼き くだもの	牛乳 野菜入り蒸しパン	26	水	ごはん じゃが芋の炒め物	鮭の梅醤油焼き みそ汁(かぶ・ほうれん草) くだもの	牛乳 おからマフィン 牛乳
11	火	食パン アスパラサラダ	たらのフライ トマトスープ くだもの	牛乳 フルーツポンチ	27	木	ごはん ごまドレサラダ	ちくわの磯部揚げ みそ汁(かぶ・しめじ) くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳 牛乳
12	水	ごはん 胡瓜ともやしの酢のもの	豚肉のショウガ焼き くだもの	牛乳 お好み焼き	28	金	【誕生会】 ステーキ野菜	ツナサラダサンド フライドチキン シチュー くだもの	牛乳 シューアイス 牛乳
13	木	ごはん なめたけあえ	ぎせい豆腐 くだもの	牛乳 アイスクリーム	29	土	冷やし中華 チーズ	くだもの	牛乳 お菓子 牛乳
14	金	ごはん 切り干し大根のサラダ	鮭のマヨネーズ焼き くだもの	牛乳 揚げパン	31	月	ごはん あえもの	和風ハンバーグ みそ汁(玉ねぎ・しめじ) くだもの	牛乳 ソーメン汁 牛乳
15	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	チーズ くだもの	牛乳 お菓子					



給食だよ!

いよいよ、本格的な「夏」の到来です。夏は暑くて、生活パターンも乱れがちになります。暑くても、しっかり食事を取らないと栄養が偏り、疲れやすくなったり、体調を崩してしまい「夏バテ」になってしまいます。

成長期の子どもにとっては、毎食食べることが体力づくりに繋がっています。夏こそしっかり食事を取り、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。



水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適しています。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適しています。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*15日(土)のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生会おやつです。